16.030 Zemiaky opekané
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky IX. – XI.	19,00	15,20	24,00	19,20	31,00	24,80	37,00	29,60
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
hmotnosť porcie v g	100		120		150		190	

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky, v osolenej vode uvaríme do polomäkka, scedíme vodu a dáme do vymasteného pekáča, posypeme rascou, polejeme olejom a opečieme do ružova.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	744	178	3,06	3,2	1,8	31,4	4,9	29,0	1,6	0,004	0,1	0,1	23,3	0,0
B	1022	245	3,87	6,3	3,7	39,7	6,2	37,6	2,1	0,005	0,2	0,1	29,5	0,0
C	1273	306	4,99	6,9	4,0	51,2	8,0	47,7	2,7	0,006	0,2	0,1	38,1	0,0
D	1509	362	5,95	7,9	4,6	61,1	9,6	57,4	3,2	0,007	0,3	0,2	45,4	0,0